

VITAL NEWS

Unser 1. VITALON... ein besonders schöner Tag!

Von Jung bis Alt gemeinsam in Bewegung zu kommen, ob beim Vitalon oder dem Markt der Möglichkeiten direkt am Toelleturm mit Kinderspielen, Zumba, Valtanz oder Besteigung des Toelleturms usw., es war eine runde Sache und unser Konzept ging voll auf. Alle die dabei waren, ob als Teilnehmer, Mitmacher oder im Orga-Team waren von diesem 1. Vitalon überhaupt sehr angetan.

Natürlich gibt es noch Stellschrauben, an denen wir Verbesserungen vornehmen müssen (z.B. der Getränkeversorgung). Am meisten hat uns der vielfache Wunsch der Beteiligten nach Wiederholung gefreut. So planen wir den 2. Vitalon wieder im Juni des nächsten Jahres. Von dem engagierten Helferteam haben sich schon fast Alle bereit erklärt dann wieder mitzumachen.

Ein besonderes Dankeschön an Alle, die dabei waren und so zu diesem tollen Erfolg maßgeblich beigetragen haben. Sicher ist das auch ein Ansporn an alle aktiven Wuppervitaler, die dieses Mal nicht dabei waren. Danke, dass Ihr alle dabei wart und uns unterstützt habt. Es hat uns einen Riesen Spaß gemacht.



mehr Bilder und den tollen Bericht in der WZ könnt Ihr Euch auf <https://www.wuppervital.de/vitalon.html> anschauen

Herzlich willkommen Fa. KARL DEUTSCH bei uns

Der Vorstand freut sich über die schon sehr positiv angelaufene Zusammenarbeit mit dem Wuppertaler Unternehmen, das weltweit Prüf- und Messgeräte entwickelt. Herr Dr. Wolfram Deutsch ist auch Besitzer der großen Sporthalle Eskesberg an der Nordbahntrasse und baut hier einen vielseitigen Sport- und Bewegungspark (vorher nur Tennishalle) mit Fußballfeld, Radverleih, Velotaxi, Gastronomie usw. auf.

Die ersten sehr fruchtbaren Treffen mit ihm zeigen, dass es hier hervorragende Ergänzungsmöglichkeiten gibt. Bitte notiert Euch doch schon mal Samstag, den 27.08.2022, zu dem wir Wuppertaler auch auf das Sommerfest am Sportcenter eingeladen sind und sich die ein oder andere Gruppe auch von uns präsentieren kann. Näheres werden wir Euch noch mitteilen.

Natürlich war der Aufhänger die ideale Kombination mit dem Namen Deutsch. Hier übernimmt die Fa. KARL DEUTSCH die Patenschaft für unsere beiden Gruppen " Deutsch geht gut ".



Vitalreisen mit Reinhold und Susana Portugal 2022

Nach den nur positiven Rückmeldungen im letzten Jahr und der Bereitschaft von Reinhold und Susana auch in diesem Jahr wieder jeweils eine einzigartige Wanderwoche und eine 5-tägige Mountainbike-Tour mit anschließend noch drei Tage in Lagos anzubieten ist es nun soweit und wir können Euch die Details präsentieren.



Mountainbiken

Termin: **Mo 17.10. – Mi 26.10.2022**

Die Mountainbiketour (5 reine Radtage) folgt in etwa dem Via Algarviana auf asphaltierten Nebenstraßen. Auf dieser Reise erlebt ihr die ursprüngliche Landschaft, die fast unberührten Berge der Algarve – von Serra do Caldeirao über Serra de Monchique nach Finisterra / Sagres (dem Ende der Welt für die Griechen und Römer) - kennenlernen. Zum Abschluss sind noch drei Tage relaxen in Lagos geplant.

Mindestteilnehmer: 6, max. 8 Personen.

Für diese Tour setzen wir eine gute Radkondition voraus. (Helmpflicht)

Bei der Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten haben wir nette, saubere Mittelklassehotels oder Pensionen ausgewählt, mit DZ und EZ (EZ beschränkt) jeweils mit separater Dusche und WC.

Preis: Flug Düsseldorf – Faro - Düsseldorf / Übernachtung / Frühstück / Lunchsnack / Abendessen / Leihwagen / Hotelübernachtung Lagos / abhängig von Teilnehmeranzahl und dem Wunsch nach Einzel- oder Doppelzimmernutzung:
ca. 1446 € bis 1733 €



Erlebnswandern

Termin: **So 30.10. – So 06.11.2022**

Der Süden Portugals blickt auf eine lange Geschichte zurück. Die Phönizier, Griechen, Römer und nicht zuletzt die Mauren nahmen starken Einfluss auf die Kultur, Lebensweise und Sprache dieses Landes.

Wir möchten mit Euch zu einigen historischen Plätzen an der Algarve wandern, versteckte portugiesische Regionen besuchen, abseits der Mainstream Routen. Die Wanderungen erfordern eine gewisse Grundkondition und Trittsicherheit. Wir haben auf allen Strecken ein Fahrzeug stehen, sodass bei unvorhersehbaren Ereignissen ein Rücktransport zum Hotel in Lagos mit dem Auto erfolgen kann. Wir haben die Tagestouren so geplant, dass auch genügend Spielraum für individuelle Unternehmungen möglich sind.

Mindestteilnehmer: 8, max. 12 Personen.

Preis: Flug Düsseldorf – Faro - Düsseldorf / Übernachtung / Frühstück / Lunchsnack / Abendessen / Leihwagen / Hotelübernachtung Lagos / abhängig von Teilnehmeranzahl und dem Wunsch nach Einzel- oder Doppelzimmernutzung:
ca. 858 € bis 1082 €



Die genauen Tourbeschreibungen und Leistungsverzeichnisse könnt ihr bei Interesse über info@wuppervital.de bekommen.

Da die Plätze begrenzt sind bitte um **Anmeldung bis spätestens 06. Juli 2022 !!!**

„Sport im Park“ ist gestartet mit vier Aktionen von Wuppervital

Sonntags 11:00 **FunRun** Nordbahntrasse, Treff Unterer Dorrenberg 15 / Elberfeld

https://www.wuppertal.de/microsite/Sport_im_Park_/programm/programm-funrun.php

Sonntags 11:00 Uhr **Mountainbike** Beuthel-Vital-Punkt, Erich Hoepner-Ring 1 / Ronsdorf

https://www.wuppertal.de/microsite/Sport_im_Park_/programm/programm-mountainbike.php

Dienstags 9:00 Uhr **Funktionsgymnastik "Inklusiv"** Corneliuspark, Nähe Corneliusstraße in Vohwinkel

https://www.wuppertal.de/microsite/Sport_im_Park_/programm/programm-funktionsgymnastik-inklusiv.php

Donnerstags 18:30 Uhr **Zumba** Bergisches Plateau / Klimacontainer Oberbarmen

https://www.wuppertal.de/microsite/Sport_im_Park_/programm/programm-zumba-2.php

Hier wie bei allen anderen Aktionen von „Sport im Park“ und Wuppervital dürft Ihr alle vorbeikommen und mitmachen und natürlich noch viele andere mitbringen, sowie die Werbetrommel dafür rühren.

Der Start unserer neue Aktivität: „bewegte Kulturen“ ist gemacht

Zu jeweils ca. 2-stündigen Rundtouren trafen sich eine 10-15-köpfige Gruppe, unterschiedlicher Herkunft. Auf den Spaziergängen über die Wuppertaler Südhöhen, das Brillerviertel und Ölberg einschl. Kaiserhöhe sowie einen Abschnitt über die Nordbahntrasse bis zum Solar Decathlon, wurde sich viel ausgetauscht und stieß auf großes Begeisterung.

Unterwegs wurden zu den vielen Wuppertaler Besonderheiten, die man passierte, Geschichten, Informationen und Dönekes mitgeteilt und erzählt. Es hat allen sehr viel Spaß gemacht.

Wer sich unserer Gruppe anschließen möchte, ist dazu herzlich eingeladen.

Donnerstags um 13 Uhr, die Treffpunkte werden wir auf der Homepage einstellen. Bis dahin einfach eine Mail an uwe@wuppervital.de senden und er teilt Euch den Treffpunkt mit.

Wir von Wuppervital freuen uns auf alle zusätzlichen Aktivitäten, die unabhängig von den tollen Gruppen auch weitere TeilnehmerInnen zusammenführen und so unser Motto: **Bewegung mit Begegnung** aktiv unterstützen.

Wir wünschen Euch allen einen wunderschönen Sommer

Das gesamte Wuppervital Team